

ネパールボランティアとホームステイプログラム

参加期間

2012年 1月 6日～ 1月 23日 2週間 + 3days

参加の動機

観光ではなく、現地の生活や文化を理解できるような滞在(ホームステイ)がしたかったから。
行ったことがない国に行きたかったから。

ホームステイ滞在に関して

家族構成	お父さん、お母さん、娘さん2人、お祖父さん、お祖母さん (チェイワンさん宅)
ペット	無
食事	非常においしかった

生活形態 (日本での生活と較べて異なる点、注意点など)

私がいた時は停電 11 時間、後半は 14 時間でした。朝と夜 7 時間ずつ、エリアによって毎日時間帯は違うのでステイ先のご家族に確認するといいたと思います。生活する上で電気のない時の過ごし方、電気無しでできる方法を考えたほうがストレスを受けずに済むかもしれません。食事は外国人なのでフォーク、スプーンを用意してくれますが、現地の人と同じように右手で食べてみたいという方は食べる前に必ず手を洗いましょう。家事は女性の仕事で、お母さんは毎日家事に追われています。私がいた時はちょうどお母さんの仕事先である学校が冬休みでしたが、普段は息をつく暇もないと言っていました。洗い物、料理のお手伝いをしながら家の人とも親しくなれます。積極的にしたほうが自分のためにもなります。

シャワーは朝、昼するとのことで(実際夜は冷え込みが厳しくシャワーをしたら風邪を引いてしまう可能性大です)、また、電気がないとお湯ができません。こればかりはボランティアの時間帯や英語の授業を調整し、停電スケジュールを事前にチェックしてお風呂のタイミングを作ってください！私は 5~6 日位はシャワーなしで過ごせましたが、気持ちよく過ごすためにも、あまり無理はしないほうが良いと思います。お風呂を我慢すればそれだけ洗濯物も増え、水を使うことになります。1 週間位で行く方は帰国してから洗濯してもいいですが、長期の方はバランスを考えてシャワーと洗濯をしてください。

トイレには使った紙を捨てるためのゴミ箱もおいてくれますが、勇気のある方は現地の人と同じように用を足すことにチャレンジしてみてもいいかでしょう。自分一人のためにゴミが増えてしまうことを思うと申し訳なく、私は紙を使わず用を足しました。シャワーも毎日入れないので、むしろ水で洗い流したほうが清潔を保てるような気がします。

感想

最初はテンプルスティを体験しているような気分でした。夜は8:00~8:30 ごろ食事をして、停電だとやることがないので9時~10時には寝ていました。朝は6時ごろ寒さと鶏の鳴き声で目が覚めます。

コーディネーター兼ステイ先のご主人チェイワンさんのお宅では本当にたくさんのお話を吸収できました。停電が長くなるほど子供たちがテレビを見られなくなるからいいことだ、家族との時間をたくさんとれる、家族との時間を1番に考えているようで、和気あいあいとした仲良し家族でした。

ステイ先に、今まで滞在された日本人の方たちがご好意で残していったものと思うのですが、ボディシャンプーなど、使われず埃をかぶってそのままになっているものもありました。また調味料や食品なども、お母さんが使い方がわからず持て余していました。(ホットケーキミックスの粉をお好み焼きの粉だと思い込んでいました)好意でも置いていく時は、彼らに本当に必要なものかどうかを考えてからにしましょう。食品などはきちんと使い方、作り方を説明してから(英語でメモを残すのも手かと思います)プレゼントしたほうが良いと思います。味の素は普段、料理によく使うので、お土産に持っていけばとても喜ばれるはずですよ。

ボランティア活動に関して

活動先施設名

Manjushree secondly high school イノベティブ日本語学院

活動内容と感想(活動期間、回数、時間等も併せてご記入下さい。)

週6日(日~金)3時間3クラス5,6,7年生に2週間、日本語を教えました。あいさつ、ひらがな、カタカナ、数字、身近な単語、折り紙(紙相撲)、歌などの授業。私は英会話はほとんどできませんが、中学生英語で準備し、なんとかやっていました。それでも、もっと英語ができれば子供たちともう少しコミュニケーションがとれたのに、という残念な気持ちはあります。できるに越したことはありません!

子供たちは本当に元気で素直でかわいくて、毎日私がエネルギーをもらっていました。好奇心の塊で「これは何?あれは何ていうの?」と質問の嵐。ただ、元気が度を過ぎる場合も多く、それを統制できなかったこともしばしばありました。学校の先生方が、かなり厳しく接しているのもそういう理由からだと思います。時には愛をもって叱ることも必要だと思います。

それから日本語のクラス以外にダンスのクラスを一つ担当しました。3週間後に行われる「両親の日」という行事でダンスのお披露目会があるので、日本の音楽でダンスを教えてほしいと言われました。自分はダンスも知らないばかりか踊れなかったので困りましたが、もともと「大きな栗の木の下で」を教えるつもりで音楽ファイルを準備していたので、それに簡単な振り付けをしてポンポンで豪華に見せるという小細工で乗り切りました…。ただ、オーディオ機器が日本とちがいで、スピーカーにUSBまたはメモリーカードを挿入するというもので私のiPhoneでは再生ができませんでした。結局、家族にメールでMP3ファイルを送ってもらい、USBを購入し(万が一のために持って行ったほうが良いです、高価!)ネットカフェでUSBに保存してやっとのことで音楽を準備できました。ポンポンも日本でもならどこでも売っているはずらテープがなく、似た素材を探すのに一苦労しました。日本でなら当たり前に行えることが難しい場合が多いです。臨機応変に行きましょう。意外と「これ

がなければ絶対にできない」と思い込んでいる場合が多いと気づかされました。柔軟さを鍛えられた気がします。

イノベティブ日本語学院には「時間があって行ってみたら」と勧められて行きました。先生も学生さんたちも熱心で停電にも負けず頑張っている姿が印象的でした。

ただ、私のスケジュールがいっぱいになると休んでしまい申し訳なく思いました。ここの先生とコーディネーター、cecで、ボランティアの有効な使い方を模索すると思います。、きっと日本語を教えたがっているボランティアの人も多いと思いますし、それを上手く活用することでここに通っている学生さんの日本語力もさらに向上すると思います。

ホームステイ先からボランティア施設までの交通手段は？

ステイ先から学校まで徒歩 20 分

(イノベティブ日本語学院は学校とステイ先の間にあります)

英会話 or ネパール語レッスンに関して

非常に良かった

感想

英会話の授業というよりは、ネパール文化について理解を深める時間でした。普段生活で「あれっ？」と思ったことや、気になっていることをロビンさんに質問しましょう。わかりやすく面白く説明してくれます。

持ち物に関して

日本より用意し、役に立ったものは？

I phone の追加バッテリー付ケース(1日の充電で2日は持ちます)と、I phone のライト(懐中電灯)アプリ。懐中電灯も持っていきましたがフルの使用で電池がすぐに切れてしまい、iphone のライトが役に立ちました。スマートフォンの方はぜひ。

フリースのルームウェア。この下にヒートテックの上下を来て寒い夜を乗り切れました！

下痢止め一大丈夫だと思っていましたが家族に念を押されて持って行きました。大当たりでした。

その他、便利だと思うものは？

カイロ。夜の室内の冷え込みは激しく、冷え性の方には少々きついかもしれません。電気で暖める湯たんぽを貸してもらえますがこれも停電だと使えません。カイロを持ってくればよかったと後悔しました。

小さくたためるダウンジャケット - 昼はあたたかく夜は冷え込むので、持っていったら昼間片手にダウンを持ち歩かなくてすんだと思います。

カトマンズに関して

お勧めの観光スポット、お店、レストラン等があればお知らせ下さい。

私はパタン滞在中で、一日だけカトマンズにショッピングに行きました。バクタプルに行かれる方はいいお土産がそろっているので、ショッピングのためだけならカトマンズに行かなくてもいいかもしれません。

反対にお勧めできない場所等があればその理由もお知らせ下さい。

なし

カトマンズ以外の街を訪れた方は下記の質問にお答えください。

どちらに行かれましたか？

キルティプル

交通手段、かかった時間、費用は？

プログラムに含まれていたので行きはタクシー、帰りはバスで費用はかかりませんでした。
滞在先のパタンから 40 分(?)ほど。

感想

すごくのどかでよかったです。普通の観光では行けないコースを現地のロビンさんならではの案内で、ゆっくり時間をかけて回れます。

Mountain flight など何かオプションプログラムに参加された方はお聞かせ下さい。

プログラム名	ナガルコット、バクタプル
--------	--------------

費用はどれくらいかかりましたか？

160 ドル(バクタプルの入場料 1100 ルピー込み)

感想

バクタプルは静かできれいで、お土産もたくさんありました。タクシーの運転手さんと 2 時間後に待ち合わせをしていますが、道に迷ったり買い物をしたりして時間があつという間に過ぎました。ゆっくりしたい人はあらかじめ多く時間をとって待ち合わせをしたほうがいいと思います。

ナガルコットのロッジはテラスからの眺めは最高で、お部屋もきれい、食事も美味しく、食べきれない位出ました！オーナーのシャムさんという年配の男性が迎えてくれます。英語はもちろん、日本語が少し話せて明るく面白い人です。ただお酒が大好きで、かなり強くすすめられます。もちろん、飲むのがお好きな方は大いに楽しんでください。また、飲めない方は普通の日本人の断り方では通用しないので、はっきり NO と言いましょう。自信がなければ最初から「一滴も飲めない」と言ってもいいかもしれません。

日本のように、あれこれ選択肢は用意されていません。希望があれば自分から相談してみることをおすすめします。コーディネーターのチェイワンさんがアレンジしてくれます。

ご参加頂いた時期に関して

気候、お天気はどうでしたか？

昼は春のような陽気で 15 度以上あがることもありましたが、朝晩の冷え込みは激しく暖房がありません。家の中で息が白いというのは本当でした…。

服装は？
ヒートテック(昼は暑いことも)、カーディガン、パーカー、ダウンジャケット とにかく気温差が激しいので重ね着できるものをお勧めします。

ネパールの物価に関して

ご参加時のレートは？	1ルピー＝約(1)円
何か購入されたものがあれば参考までお知らせ下さい。 (例：ミネラルウォーター1L 12ルピー(約32円)、焼き飯30ルピー(約80円)等。)	
<p>コピー代： 80枚 160ルピー(160円) USB 4ギガ：900ルピー</p> <p>昼食： ホットブレッドでパン二つとミルクティーで 150~200ルピー。 THE BEKARY でモモ、麺類、焼き飯、ピザ等と飲み物 150~300ルピー 外国人観光客が多いちょっときれいなところだと 350ルピー～。</p> <p>お土産</p> <p>インスタントミルクティー30袋入り：500ルピー 紅茶ティーバッグ50個入り：一箱59ルピー 小さい石鹸：一個49ルピー</p> <p>フェルト小物(コースターや小さいぬいぐるみ)：1個300~350ルピー プレスレット20個：50~100ルピー(持ち帰り、保存に気をつけてください、すぐ割れます) Tシャツ：3枚で1000ルピー</p> <p>体験談でよく出てきた「ナマステスーパーマーケット」にたどり着けませんでした。 その代わり、もう少し近いところにエスカレーター付の3階建ての大型スーパーがあって (たぶん最近できたのだと思います) 生活用品、御茶や石鹸などのお土産はすべてここで 購入していました。ドカイマの門をくぐって道なりに(バス停、カフェを過ぎて) 5分ぐらい行くとあります。名前は忘れてしまいました…。 オフィスやチェイワンさん宅からナマステより近いはずです。</p>	

予防接種に関して

渡航にあたり予防接種を受けましたか？	いいえ
はいの方、その種類をお知らせ下さい。	

その他、今後の参加者に何かアドバイスがあればご記入下さい。又、ご自身がネパールで撮られた写真など、お貼り頂き、写真の説明文も加えて下さい。

人生の価値観が変わりました。
本当に貴重な時間を過ごすことができました。
一生忘れられないと思います。



MANJUSHREE ENGLISH SECONDLY SCHOOL にて
7年生の生徒たちと

最後に、あなたのことをお知らせ下さい。

お名前(イニシャル、ニックネーム可)	AKIKO	女性
年齢	30代	

ネパールボランティアとホームステイプログラム

参加期間

2012 年 9 月 6 日～ 9 月 20 日	2 週間
--------------------------	------

参加の動機

大学三年の夏、就職活動前に何かできる最後の期間だと思ったので、やったことのないボランティア、行ったことのない発展途上国に行きたいと思いました。インド周辺に行こうと思っていて、資料を比べてネパールの方が面白そうだと思いました。

ホームステイ滞在に関して

家族構成	お父さん お母さん 子供 2人 その他(祖父、祖母 各1人)
ペット	無
食事	非常においしかった
生活形態(日本での生活と較べて異なる点、注意点など)	
<p>現地コーディネーターのチェイワンさんの御宅でステイしました。慢性的な水・電力不足なので節水・停電は当たり前だと思ひましょう。特に停電は不定期で毎日起こります。お風呂は週に1~2回シャワーが浴びられます。もっと頻繁に浴びても良いとも言われましたが遠慮すべきなのかなと思ひます。</p> <p>食事は毎晩ダルバートというカレーです。具材は割と毎日違うので飽きません。辛さも日本人好みに調整してくれていました。食べ物を残すのはよくないので、多ければ食べる前に減らしてもらおうと良いと思ひます。また、水道水はあまり綺麗ではないので飲めません。</p> <p>洗濯は手洗いです。たらいを借りてやります。</p> <p>ネズミ、ゴキブリが苦手な人は気を付けてください。窓はガラス戸と格子の窓の二重の窓なので、格子の間から入ってくるときもあります。ネズミは宗教的な事情で殺すはNGです。虫が苦手な人は虫よけや殺虫剤を持っていると良いと思ひます。しかし、どちらにせよホストファミリーに言えばなんとかしてくれるので特に問題はなかったです。</p> <p>屋外では大通りだとクラクションの騒音と排気ガス・ポイ捨てのごみのおいなど、空気はよくないです。現地の人でもマスクをしている人を良く見かけました。舗装されてない道が多いので雨の日は転ばないように気をつけなければなりません。大通りには乞食がいて、外国人と見るとお金をせがみますがあげてはいけません。ずっとついてくるし、他の乞食も寄ってきます。可哀想ですが油断していると全部獲られてしまいます。お店に関しては、発展しつつあるのでスーパー、デパートなどで輸入品を手に入れられたりするので、生活用品くらいなら忘れてきても現地で大体買えます。</p>	
感想	

最初はこれで暮らせるのか、と途方にくれそうでしたが三日もすれば慣れました。何より励みだったのが、お母さんが料理上手なので毎晩のダルバートが楽しみだったことです。生活形態でネガティブな事ばかり書いてしまいましたが、大体のことにすぐに慣れます。日本とは全く違う環境なので、冒険するような気持ちで毎日の体験が全てわくわくするものでした。また、色々と安価なので、どうしても生活に慣れない人でも現地の人にとっての「贅沢品」でなんとかなるのではないかと思います。しかし、生活しているうちに、ネパールの貨幣価値の感覚、生活物資の貴重さも分かってきます。一番に実感したのが、自分が十分に発展しきった今の時代の日本人として生まれてきたことがいかに幸せなのかという事です。それと同時に、日本人が持っていない、もしくは発展に付随する合理化の犠牲になった「信仰」を大事にするネパール人の心の純粹さがとてもすごいことだと思いました。

ボランティア活動に関して

活動先施設名	BAL GRIHA (孤児院)
活動内容と感想（活動期間、回数、時間等も併せてご記入下さい。）	
<p>活動は特に何をしろとは言われません。強いて言うなら子供達と仲良くなることです。皿洗いや洗濯を手伝うこともできます。子供たちはほんの幼児から 19 歳くらいまでいます。私は週 5 回で計 10 回ほど、平日の 14 時～17 時 or 18 時くらいに行きました。何も予定がなければ土曜に行くこともできます。どの日にせよボランティアの人数は 1~3 人くらいでした。</p> <p>施設の大人たちはほとんど英語が喋れないので、何かしてもいいか聞く時は英語が喋れるネパール人のボランティア、もしいかなかったら施設の長にあたる人となら話が通じます。しかし誰より英語が上手なのはティーンの子供達です。</p> <p>同じ年代くらいの人で英語が得意ならお喋りするのがいいと思います。子供たちは外国人に興味津々です。また、本当に普通の女の子なので会話の内容も恋愛のお話だったり、好きなアーティストの話だったりなどです。韓流スターや歌手をよく知っているのも、日本人との共通点としてその話を振ってくることもあります。それと、ダンスが好きな女の子が多いので、ダンスができる人は披露すると良いと思います。排気ガス事情のせいか、歌が得意な子はあまりいません。学校の科目にも音楽がないそうです。歌が得意、特に高い声が出る人は歌ってあげると大喜びです。私が行ったときにリコーダーをあげておいたので何か曲を吹くか教えるかをしてあげると良いと思います。</p> <p>ハイティーンの子供たちは土曜に行くとき大体テレビを見ています。平日は宿題で大変だからです。そういうときはローティーンの子はドラマとかよく分からないので遊んであげるといいと思います。ローティーンの子たちは外で遊びました。風船をあげるととても喜びます。しかし、すぐ割ってしまったり、取り合いでけんかになったりという事も多かったです。カードゲームも好きです。UNO を 1 セットだけあげておきました。トランプの方がゲームのバリエーションの教え甲斐があるのですが、現地ではギャンブルに使われることが多いため、あまりよろしくありません。段々と一般にも普及しつつあるのでホストファミリー等に確認を取れば良いと思います。私が行ったときは現地で売っていませんでした。</p> <p>幼稚園児ぐらいの子には英語がほぼ通じません。しかしアルファベットぐらいなら言えます。絵を描かせたり、描いてあげたり、折り紙で腕輪を作ってあげたりしました。風船はけんかになりました。私は園児の世話をした経験がないので大変でしたが可愛い子供たちです。何にでも興味を持ちま</p>	

す。靴はすぐには開けられるものは避けた方がいいと思います。貴重品や財布も触られないように気を付けましょう。

家事のお手伝いは申し出ればやらせてくれます。しかし実際にやっている人たちは英語が通じないのでジェスチャーで伝えます。別にやらなくていいと思われるときも多かったです。

ホームステイ先からボランティア施設までの交通手段は？

現地コーディネーターの事務所から 10 分ほどのバス停、動物園前(正式名称は Jawalaakhel ですが、こちらの方が伝えやすいです)から乗って、バISPATY・アワーズゲート(Bhaisepaati Aawas Gate)というところで降ります。(20 分程度)そこから徒歩 15 分ほどで着きます。

英会話 or ネパール語レッスンに関して

良かった

感想

ネパール語のレッスンです。こちらからの質問メインのレッスンが多かったと思います。挨拶や基本事項以外に、文化的な事の話が多かったです。ネパール語会話がしたい方は言えばそちらメインでやってくれると思います。私はネパール文化の話聞いて、日本の事を比較して話をして楽しみました。

持ち物に関して

日本より用意し、役に立ったものは？

「水のいらないシャンプー」というシャンプー

子供達との遊び道具

懐中電灯(必須)

爪切り

虫よけスプレー

本

その他、便利だと思うものは？

殺虫剤

ライター

カトマンズに関して

お勧めの観光スポット、お店、レストラン等があればお知らせ下さい。

ダルバール広場、パシュパティナート

反対にお勧めできない場所等があればその理由もお知らせ下さい。

特にこれといったものはありませんが、日本人の若い女の子の一人歩きは危険な時もあると思います。親しげに日本語で話しかけてくるネパール人にも気を付けてください。

カトマンズ以外の街を訪れた方は下記の質問にお答えください。

どちらに行かれましたか？

キルティプル

バクタプル

ナゴルコット

交通手段、かかった時間、費用は？
<p>キルティプルは初めからプログラムに含まれていました。</p> <p>バクタプルとナゴルコットはプログラム外で¥15,000 くらい余計にかかったと思います。</p>
感想
<p>キルティプルはとにかくお寺ばかり見ていました、現地コーディネーターの Robin さんが解説してくれるので面白かったです。また、都市と違って空気が綺麗で過ごしやすかったです。</p> <p>バクタプルは古き良き古都といった感じで町並みを眺めるだけで楽しめました。あまり騒がしくな いけれど、観光地やお店も多いのでとても良い場所だと思います。</p> <p>ナゴルコットはカトゥマンドゥからかなり離れているので最終日に行くのがよいと思います。特に 何もありませんがヒマラヤ山脈がよく見える場所として有名です。雨期を避けて、見晴らしの良い 天候の日に早起きして日の出を眺めるのは最高です。</p>

ご参加頂いた時期に関して

気候、お天気はどうでしたか？
雨期が終わる直前でたまに雨が降るのが大変でした。温度は思ったより高くないです。
服装は？
半袖のシャツ or チュニック+ジーパン

ネパールの物価に関して

ご参加時のレートは？	1ルピー=約 (1.2) 円
何か購入されたものがあれば参考までお知らせ下さい。 (例：ミネラルウォーター1L 12ルピー(約32円)、焼き飯30ルピー(約80円)等。)	
<p>ミネラルウォーター1L 15~20ルピー</p> <p>昼ごはん 200ルピー程度</p> <p>ネパールビール 150ルピー</p> <p>バングル 200~300ルピー</p> <p>お菓子 20ルピー</p> <p>お茶 15ルピー</p> <p>サリー 3500ルピー</p> <p>風船 200ルピー</p> <p>UNO 350ルピー位</p> <p>リコーダー200ルピー</p>	

予防接種に関して

渡航にあたり予防接種を受けましたか？	いいえ
はいの方、その種類をお知らせ下さい。	

その他、今後の参加者に何かアドバイスがあればご記入下さい。又、ご自身がネパールで撮られた写真など、お貼り頂き、写真の説明文も加えて下さい。

冒険心のある人には楽しい場所だと思います。不便なことだらけですが毎日一生懸命生きられます。警戒心を忘れずに、しかし人の温かみに感謝しながら暮らすと良いと思います

写真中央右寄りの白い横長の建物が BAL GRIHA です



自室です。



ダルバート美味しいです



モモは餃子みたいな味です。カフェやレストランで食べられます。レストランやカフェでは普通のハンバーガーやパスタも食べられます。ただし牛肉は使いません。



家の前です。左端の家です。何軒かの家が四角形の形に中庭を囲います。休日は中庭でお祈りをしています。

観光系の写真は(雑誌でも見られるだろうし)あえて載せません。ぜひ自分の目で見てきてください！

最後に、あなたのことをお知らせ下さい。

お名前(イニシャル、ニックネーム可)	●野 ●由	女性
年齢	20代	

※お写真のデータの容量が大きくなる場合は小さくして頂くか、何度か分けてメール添付でお送り

ネパールボランティアとホームステイプログラム

参加期間

2012年12月7日～12月23日 2週間 (バンコクでのトランジットあり)

参加の動機

たまたま CEC のホームページで、ネパールプログラムを見つけ、ネパールの町並みや風景の写真に心ひかれ、参加しようと思い立ちました。また、以前 CEC のインドでのボランティアプログラムに参加したこともあり、マザーテレサ関連施設でのボランティアにも興味がありました。

ホームステイ滞在に関して

家族構成	お父さん お母さん 子供 (2) 人 その他 (おじいさん、おばあさん)
ペット	無
食事	おいしかった
生活形態 (日本での生活と較べて異なる点、注意点など)	
<p>私が行った時は、1日11時間停電してました。それも細切れで3時間、4時間、4時間といった具合でした(合計すると11時間)。しかも毎日、停電する時間帯が変わるので、あらかじめ(?)懐中電灯を常に持ち歩くようにしました。室内も薄暗いし、日が暮れると本当に真っ暗になります。</p> <p>朝食は、目玉焼き、トースト、野菜炒め、果物、ミルクティーといった感じでした。夕食はダルバートが出るが多かったです。食が細い方は、食べる前に「これハーフでお願いします！」といった風にリクエストして減らしてもらった方がいいです。残すと捨てるしかないの、もったいないです。</p> <p>あと、チェイワン宅は天井(特に出入り口)が低めなので、背の高い人は注意してください。ぼんやりしていると、思いつき頭をぶつけることがあります。</p> <p>ちょうど私の滞在中に、ホットシャワーの設備が電気式で温める式からガスで温める式に変わり、停電中でもホットシャワーが浴びれるようになりました。ただ、こまめにスイッチを切らないと機械が(?)熱くなりすぎて危険なので注意してくださいと言われました。トイレは大のみ流すなど、滞在中はとにかく節水で！</p>	
感想	
<p>最初はネパール料理ちょっと苦手かも…と感じたのですが、毎日食べているうちに舌が慣れたのか、だんだんおいしく感じるようになってきて、夕食が楽しみに感じるようになりました。朝は、トーストに目玉焼きをのせて食べるとすごくおいしかったです。</p> <p>食事の前と後に、台所で手を洗うようにすると良いと思います。ネパールの習慣なんだそうです。</p>	

ボランティア活動に関して

活動先施設名	パシュパティナート横の老人施設(Elderly's Home)
活動内容と感想 (活動期間、回数、時間等も併せてご記入下さい。)	

ほぼ2週間、朝 8:30~11:00 参加しました。木曜日はお休みですが、自主的に行って手伝っているボランティアの方もいました。人手が全然足りていない感じだったので、時間があればぜひ木曜日も行ってみて手伝った方が良いと感じました。

- ・ お年寄りをシャワーに入れるのを手伝う。
- ・ お年寄りを外に移動させるのを手伝う。
- ・ ベットのシーツを取り換え、雑巾で拭く。
- ・ ほうきで床を掃き、お湯でモップがけ。(うんちやおしっこ、食べかすでかなり汚れている)
- ・ 洗濯の手伝い。
- ・ 食器洗い。
- ・ 食事の介助。

シスター2人だけで、全く手が足りていない印象を受けました。もう幅広く何でも手伝った、というのが正直なところです。毎日コンスタントに来ているイタリア人3人組やネパール人の学生たち、飛び入りで来るボランティアさんたちもいましたが、もっと人手があってもいいんじゃないかなと思いました(行ったのが12月ということもありましたが…)。

ぜひ、介護のスキルがある方は手伝いに行ってみてください。もちろんスキルがなくても、やれる事を手伝う感じでいいと思います。今振り返ると、なかなかすごい体験をしたなあと感じます。

あと、雑巾で拭いた後やモップがけした後は、必ず乾いた布で拭いてドライさせることを心がけると良いと思います。シスターもネパールの方々も、濡れたまま湿ったままで放っておくことをかなり嫌っているようでした。お湯で拭いた方が速く乾く、と教えてもらいました。

ホームステイ先からボランティア施設までの交通手段は？

チェイワン宅から歩いて30分くらいのバス停(バルコマリ)からバスに乗り、ティルガンガーで降りる。そこから10分くらい歩くとポシュポティナート横の施設に着きます(パシュパティナートよりもポシュポティナートと言った方が現地の発音に近いです)。朝食は6:45で7:15に出発したら8:15に着く感じです。運賃は15ルピーをいつも渡していました。本当は16ルピーとかだったのかもしれませんが、20ルピー渡したら5ルピー返ってくるので、15ルピーってことにしようと思ってました。

英会話 or ネパール語レッスンに関して

非常に良かった

感想

ロビンさんに、ネパールの文化や慣習、歴史などについて疑問に思った事を質問していく、という形でのレッスンでした。生ける女神クマリの話が特に興味深かったです。ネパール語の文法や単語なども教えてもらいました。

持ち物に関して

日本より用意し、役に立ったものは？

ヒートテックのタイツ・長袖Tシャツ、裏がもこもこした素材の暖パンなど。

朝晩の冷え込みがキツかったので、寝る時はヒートテックに暖パンで暖かくして寝るようにしました。また、現地で購入した大判ストール(600ルピー)を首・肩に巻くようにして寝ると暖かったです。カイロもたくさん持って行って正解でした。

その他、便利だと思うものは？

トイレトペーパーor ポケットティッシュは必携です。もっとたくさん持って行けば良かったと思いました。いつも持っていれば、トイレで焦る事もないし鼻をかむのにも重宝します(鼻かぜをひいたので)。

排気ガスがひどいので、鼻、のどがやられやすいです。のど飴、マスクは持って行った方がいいです。「私は大丈夫」と思っている人も念のため持って行った方がいいです。

カトマンズに関して

お勧めの観光スポット、お店、レストラン等があればお知らせ下さい。

スワヤンプナート…小高い丘の上にあるので、とても景色がいいです。スワヤンプナート周辺も金色の大きな仏像があったりして不思議な雰囲気です。

カトマンドゥダルバールスクエア…旧王宮のうち、9階建ての建物に登った時の眺めがすごく良かったです。柱や窓の木の彫刻も細かく繊細で独特の雰囲気があります。

反対にお勧めできない場所等があればその理由もお知らせ下さい。

特になし。

カトマンズ以外の街を訪れた方は下記の質問にお答えください。

どちらに行かれましたか？

キルティプル(プログラムに含まれている)、バクタプル・ナガルコットツアー

交通手段、かかった時間、費用は？

バクタプル・ナガルコットはオプションツアーで行きました(一泊二日、161ドル)。

感想

ナガルコットでは、夕日と朝日両方を見る事が出来ました。少しもやがかかっていたましたが、ヒマラヤ山脈も望むことができました。もやがある分、より神秘的な風景になっていたと思います。また、降ってきそうなくらい星がたくさんある空を、生まれて初めて見たなと感じました。

かなり寒かったので、ダウンやカイロで防寒しないと耐えられないと思いました。

ご参加頂いた時期に関して

気候、お天気はどうでしたか？

朝晩は白い息が出て、手がかじかむほど寒かったが、日中は22℃くらいまで上がり、日なたを歩く時はダウンジャケットを脱いでいた。

服装は？

上は長袖Tシャツ、パーカー、ダウンジャケット。下は動きやすいズボン。

冷え込みが厳しい時は、ズボンの下にスパッツをはいた時もありました。

--

ネパールの物価に関して

ご参加時のレートは？	1ルピー＝約（ 1.1 ）円
何か購入されたものがあれば参考までお知らせ下さい。 (例：ミネラルウォーター1L 12ルピー（約32円）、焼き飯 30ルピー（約80円）等。)	
ポストカード(パタンダルバールスクエア付近)…10ルピー 切手…30ルピー(歩き方では25ルピーと書いてあったのですが…) お土産のお茶(ポーチ付き)…100ルピー キャラメルラテ(カフェドテンプルの近くのテラスのあるお洒落なカフェにて)…190ルピー 水…20ルピー(チェイワン宅近くの小さな店) ビスケット…35ルピー ネックウォーマー…250ルピー 大判ストール…600ルピー(最初は650と言われたが、ディスカウントしてくれた)	
外国人が多く来るようなお洒落なカフェでは、税金が加わってメニューより高い値段を請求されることがあり、最初は混乱しましたが、説明してもらい納得しました。	

予防接種に関して

渡航にあたり予防接種を受けましたか？	いいえ
はいの方、その種類をお知らせ下さい。	

その他、今後の参加者に何かアドバイスがあればご記入下さい。又、ご自身がネパールで撮られた写真など、お貼り頂き、写真の説明文も加えて下さい。

街の雰囲気、人々の暮らしぶりなど、日本には無いものがたくさんあり、とても新鮮でした。自分が当たり前だと思っていた事が、実は全然当たり前ではなかった事に気づくことで、ものの見え方や考え方の幅がちょっと広まると思います。また、ボランティアに参加して、忙しく体を動かして働くことで、心の風通しが良くなり、余分なものが抜け落ちてさっぱりとした気持ちになることができました。感じることに個人差はあると思いますが、少しでも興味があるのなら、思い切って参加してみると、今まで気付かなかった事に気付いたり、新しいモノが見えるようになったりするかもしれません。

また、ステイ先であるパタンは、細い路地がたくさんあって、あちこちにお寺があり、探検気分散歩するにはもってこいの街でした。特に、マハボーダ寺院は迫力がありました。



入居者の方にボランティアのおじさんがひげを剃ってあげている写真です。



最後に、あなたのことをお知らせ下さい。

お名前(イニシャル、ニックネーム可)	I.S	女性
年齢	20代	